

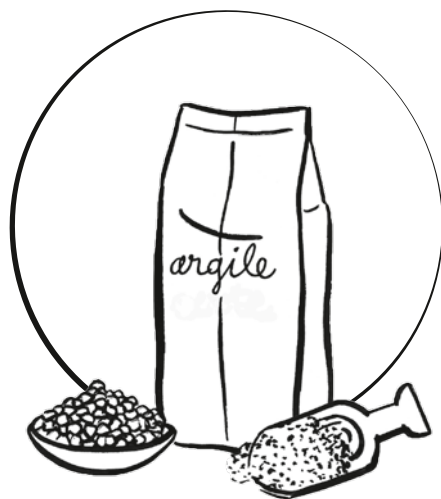
• Santé
• Soins du corps
• Maison

200 remèdes à l'argile

Philippe Chavanne

FIRST
Editions





200 remèdes à l'argile

Philippe Chavanne



FIRST
Editions

Les informations fournies dans cet ouvrage ne remplacent en aucun cas les conseils ou le traitement d'un expert. Parce que chaque individu est unique, il appartient au médecin d'effectuer un diagnostic et de superviser les traitements pour chaque problème de santé. Si un individu suivi par un médecin reçoit des conseils contraires aux informations fournies dans cet ouvrage, les conseils du médecin devront être respectés, car ils se basent sur les caractéristiques uniques de cet individu.

© Éditions First-Gründ, 2011

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

ISBN : 978-2-7540-3136-3

ISBN Numérique : 97822754033008

Dépôt légal : août 2011

Couverture : Chrystel Proupuech

Conception graphique : Chrystel Proupuech

chrystel@pinkpurplepaper.com

Illustrations : Pascale Etchecopar

Maquette : Olivier Frenot

Éditions First-Gründ

60, rue Mazarine

75 006 Paris – France

Tél. : 01 45 49 60 00

Fax : 01 45 49 60 01

firstinfo@efirst.com

www.editionsfirst.fr

Table des matières

L'argile, la terre miraculeuse	9
En tout temps, en tout lieu	12
La chimie contre la nature	13
Retour aux vraies valeurs	15
Une argile ou des argiles ?	16
Argile et thérapie	20
D'une argile à l'autre	21
Poudre, pâte, morceaux, gélules... :	
que faut-il privilégier ?	28
L'argile et ses principales actions	31
Bien choisir son argile	35
L'argile en usage interne	38
L'argile en usage externe	43
 Trucs, astuces et remèdes	57
Beauté et hygiène du corps	59
Santé et bien-être	127
Maison, jardin et animaux	215
En cuisine	229
 Index	233
 Index thématique des trucs, astuces et remèdes	235
 Index alphabétique des trucs, astuces et remèdes	243



*L'argile,
la terre miraculeuse*

L'argile...

Cette terre, parfois un peu lourde, qui colle à vos chaussures après une bonne pluie.

Cette terre aussi qui, sous la main d'habiles potiers, se laisse façonner pour devenir merveilleux ustensiles utilitaires ou artistiques objets de décoration.

Cette terre également qui, sous les petites mimines parfois maladroites des enfants, se transforme en une multitude d'objets hétéroclites et de formes parfois surprenantes.

Cette terre enfin qui passe à juste titre pour être l'un des plus anciens, mais surtout le plus simple matériau jamais utilisé par l'homme, et ce depuis la nuit des temps.

L'argile...

Gorgée d'air mais aussi d'eau de laquelle elle est vraiment inséparable, l'argile présente l'extraordinaire avantage d'associer très étroitement les principales fonctions et propriétés vitales des éléments naturels. Ce que les Anciens savaient d'ailleurs fort bien et maîtrisaient totalement, et cela depuis les époques les plus reculées.

Ainsi, par exemple, l'argile est déjà mentionnée dans la Bible puisque, selon la croyance, Dieu se serait servi de ce matériau naturel pour créer Adam. Une jolie histoire, si on

a la candeur d'y croire, que celle du premier potier de tous les temps... D'une manière nettement plus réaliste, crédible et concrète, les Égyptiens et les Grecs de l'Antiquité connaissaient et maîtrisaient déjà les vertus de l'argile. Ils savaient l'utiliser à bon escient. Trois millénaires avant notre ère, les médecins égyptiens l'employaient pour soigner les blessures les plus diverses, mais aussi pour soulager et traiter les lésions de la peau, les inflammations... Quant aux Grecs, ils utilisaient la « terre de Lemnos » (du nom de la petite île égéenne, proche du célèbre mont Athos, d'où elle était alors extraite) pour soulager ou soigner des affections aussi variées que les troubles digestifs, les intoxications, les hémorragies... et bien d'autres encore.

Une argile d'origine grecque



D'après les plus éminents linguistes, le mot « argile » viendrait initialement de l'ancien grec « argillos » duquel serait dérivé le mot latin « argilla » qui a lui-même donné naissance au mot « argile ». Cela étant dit, entre « argilla » et « argile », bien du temps s'est écoulé et bien des versions différentes du mot se sont succédé : « ardille », « arzille », « arsilie »...

Cela étant, les Grecs et les Égyptiens n'étaient pas les seuls à connaître les vertus de l'argile et à l'utiliser en médecine naturelle, loin de là ! Du Moyen-Orient au Mexique,

du célèbre médecin arabe Avicenne au Mahatma Gandhi, celle que l'on a parfois surnommée la « terre miraculeuse » a séduit, soigné, soulagé et formidablement bien servi les hommes par-delà les frontières, les continents, les cultures, les croyances, les modes de vie et les âges. Les hommes prenant alors avec sagesse exemple sur nombre d'animaux qui ont toujours cherché une boue argileuse pour soulager leurs maux. L'instinct, il est vrai, ne trompe pas !

En tout temps, en tout lieu...

À travers les âges et les lieux, l'argile a donc de tout temps fait l'unanimité. Du moins jusque dans la seconde moitié du ^{xx}e siècle. En tout cas, jusqu'au moment où les géants de la chimie, de la pétrochimie, de l'industrie pharmaceutique... commencèrent, souvent avec la complicité d'un monde politique d'une complaisance suspecte, à vouloir imposer quasiment de force leurs produits sulfureux à l'ensemble de la population. Jusqu'au moment aussi où, pressés d'accroître leurs plantureux bénéfices bien souvent au mépris du bien-être et de la santé des populations, ces peu scrupuleux industriels se lancèrent dans de vastes, coûteuses et mensongères campagnes de dénigrement des traitements naturels qui avaient pourtant démontré leur réelle efficacité et leur non-toxicité pendant des siècles, voire des millénaires.

La chimie contre la nature

À l'efficacité et à l'innocuité des sains traitements naturels, ils opposèrent, à grand renfort de montages et de slogans publicitaires parfois racoleurs et volontairement trompeurs, les mirages d'une polluante et dangereuse chimie, ainsi que les chimères de la biochimie. À la plante ou à la terre, ils opposèrent le cachet ou la piqure. À la sagesse et à l'efficacité de la nature, ils préférèrent les composés chimiques aux effets secondaires parfois redoutables. Des composés chimiques dont l'efficacité réelle, souvent toute relative, n'était pas (et n'est d'ailleurs toujours pas !) en rapport avec un coût généralement prohibitif. La gigantesque manipulation orchestrée par ces industriels avides de bénéfices prit une telle ampleur que, dans l'esprit d'un large public, les remèdes naturels devinrent peu à peu des « remèdes de bonne femme » que l'on évoquait avec une ironie certaine, voire même avec mépris. Alors qu'ils méritaient et méritent plus que jamais reconnaissance et respect.

« Ringard » ! Le terme n'a jamais été utilisé tel quel par ces industriels et par les publicitaires à leur solde, mais le message était (et reste) on ne peut plus clair : les produits et traitements naturels étaient totalement... ringards face à un illusoire et dangereux « progrès » chimique et pharmaceutique. Et, par voie de conséquence, tous ceux qui utilisaient encore ces produits et traitements (sains et efficaces) étaient, eux aussi, d'une rare ringardise. Manipulation et mensonges, bien entendu !

Car on connaît aujourd'hui les limites et les dérives d'une industrie pharmaceutique qui est tout sauf omnisciente, déontologique et désintéressée. Manifestement plus obnubilée par le fait d'engranger des bénéfices et de fournir des dividendes quasiment obscènes à ses actionnaires que de venir réellement en aide aux populations. Sinon comment expliquer le fait que de trop nombreuses recherches, nécessitant des investissements parfois colossaux, se rapportent plus au domaine du confort, voire du superflu ou de l'accessible, qu'à des pathologies sérieuses qui touchent parfois un grand nombre de personnes ? Et comment expliquer aussi le fait qu'avec la complicité de politiciens et de certaines instances nationales, européennes ou internationales d'une honnêteté pour le moins douteuse, de nombreux médicaments présentés comme « miraculeux » ou « révolutionnaires » soient mis sur le marché avant d'être retirés – à grand renfort de médiatisation ou en toute discrétion, selon les cas – parce qu'ils s'avèrent plus dangereux et toxiques qu'efficaces et salutaires pour les patients ? En attendant, tout ce qui est vendu est vendu. Et tant pis si un nombre parfois dramatiquement élevé de patients y laissent leur santé et doivent ainsi payer le prix fort. Qui sont-ils, que sont-ils face aux bilans comptables, aux entrées en Bourse et aux versements de très confortables dividendes pour les actionnaires de ces sociétés ?

Tout comme on connaît – et on ne peut que déplorer ! – les horribles et révoltants méfaits ainsi que les innombrables nuisances sanitaires, sociales, environnementales... des

industries chimique, pétrochimique... et de l'ensemble des activités annexes.

Retour aux vraies valeurs

Une bonne nouvelle, cependant !

Après bien des années difficiles, après bien des années d'oubli et de mépris aussi injustifiés qu'injustifiables, divers produits et traitements naturels éprouvés ont heureusement à nouveau droit de cité.

Des produits et traitements naturels soutenus par des scientifiques réellement indépendants des grands groupes industriels. Des scientifiques honnêtes, impartiaux et compétents qui n'ont pas peur d'aller à l'encontre des diktats d'un monde industriel qui se croit tout permis sur le plan social, environnemental, légal ou sanitaire. Des produits et traitements naturels défendus, mis en valeur et judicieusement conseillés par des médecins qui ne se contentent heureusement pas d'être les relais serviles et complaisants d'une industrie d'une générosité suspecte à leur égard.

Parmi les diverses substances naturelles dont on redécouvre aujourd'hui toutes les vertus, toutes les propriétés et tous les bienfaits, on peut mentionner le bicarbonate de soude. Ou le vinaigre. Et même le citron. Sans oublier,

bien entendu, la précieuse argile qui fait bel et bien partie intégrante de ces remèdes naturels – aussi efficaces dans d’innombrables circonstances que fiables et économiques – qui connaissent désormais un salubre regain d’intérêt parmi des professionnels, mais aussi au sein d’un public réellement soucieux de son bien-être et de sa santé. Et donc nettement moins manipulable par les publicités tronquées d’une flopée d’industriels.

Une argile ou des argiles ?

Mais faut-il parler de l’argile ou plutôt évoquer les diverses argiles ?

D’emblée, il convient d’être bien clair : ce que l’on désigne habituellement sous le terme général d’argile regroupe en réalité une vaste famille dont chaque membre présente des richesses, des vertus et des propriétés bien spécifiques, mais toujours intéressantes pour le bien-être général de la personne et/ou pour la santé humaine.

Si l’on se réfère à un point de vue purement scientifique, et même chimique (dans le sens noble du terme...), l’argile, ou plutôt les différentes argiles, sont des silicates d’alumine hydratés où se sont imbriqués des éléments minéraux extérieurs. Ce sont ces derniers qui procurent leurs différentes couleurs aux diverses argiles : argile blanche, verte

ou rouge, argile grise... L'élasticité, qui est l'une des caractéristiques communes à toutes les argiles, vient pour sa part des textures fibreuses des silicates d'alumine.

Et pourquoi pas de l'argile... violette ?



Beaucoup plus anecdotique, il existe pourtant bel et bien une argile violette, obtenue en mélangeant plusieurs types d'argiles et certains pigments colorés. Son utilisation est exclusivement cosmétologique. Elle entre dans la fabrication de poudres, d'ombres à paupières...

Dans le même ordre d'idées, on peut aussi évoquer, toujours sur un plan anecdotique, une argile rose, savant mélange d'argiles rouge et blanche. Sa principale caractéristique est son extrême douceur. Elle est donc généralement recommandée pour les peaux et cheveux fragiles. C'est dans ce contexte qu'elle peut avantageusement remplacer le talc industriel pour les petites fesses potelées de bébé.

Si toutes les argiles sont, par la force des choses, riches en silice, elles sont cependant classifiées en diverses familles en fonction des minéraux qu'elles recèlent, mais aussi par rapport à leur structure cristalline. D'une manière schématique, on peut ainsi affirmer qu'il existe trois principales familles argileuses :

1. les argiles riches en alumine, au sein desquelles on retrouve notamment la kaolinite blanche, la montmorillonite-beidellite (plus connue sous le nom de montmorillonite) qui est le plus souvent de couleur grise ou verte, les illites qui sont très appréciées par les potiers... ;
2. les argiles riches en fer, parmi lesquelles la glauconite et la nontronite fort appréciée par l'industrie pétrolière ;
3. ainsi que la vaste famille des argiles riches en magnésium qui regroupe aussi bien l'antigorite que la saponite (utilisée pour... raffiner les produits pétroliers), l'attapulgite (utilisée dans l'industrie pharmaceutique qui ne cesse pourtant de décrier l'« argile de bonne femme ») ou le talc.

Les principaux composants minéraux de l'argile blanche montmorillonite



À titre d'exemple, et afin de démontrer l'extrême richesse des diverses argiles, on peut fournir la liste des principaux éléments composant l'argile blanche montmorillonite.

Par ordre décroissant d'importance, il faut donc mentionner la silice (61 % de la composition), l'aluminium (plus de 20 %), le fer, le magnésium, le sodium et le calcium. On retrouve aussi, mais dans des proportions nettement moindres, du potassium, du manganèse, du cuivre, du cobalt...

Complémentairement, il est également intéressant de savoir que le principal composant de cette argile, à savoir la silice, est aussi présent dans les tissus du corps humain. Elle est d'ailleurs tout à fait essentielle à la solidité des ligaments, des tendons, des articulations, des os, des dents, des ongles, des cheveux... Elle intervient aussi de manière non négligeable dans le bon fonctionnement du système immunitaire. En prenant de l'âge, chaque personne voit sa quantité « personnelle » de silice diminuer, ce qui contribue à entraîner certains problèmes liés au vieillissement : l'apparition des rides, l'ostéoporose, les douleurs articulaires ou musculaires, l'artériosclérose... Avec l'âge, il devient donc essentiel de trouver des sources extérieures de silice. L'argile blanche montmorillonite, bien sûr, mais également certains aliments tels que le pain complet, les céréales complètes, les haricots secs, les petits pois ainsi que les pois secs, les amandes et les pistaches, les fraises, les pommes, l'oignon, l'échalote et l'ail, les épinards, le persil, le concombre, le chou-fleur... peuvent vous fournir cette silice. Bien entendu, pour avoir une quelconque valeur, tous ces aliments doivent impérativement être de qualité biologique.

Argile et thérapie

D'un point de vue purement thérapeutique, la couleur de l'argile n'est certainement pas l'élément le plus important ou le plus déterminant. Ce qui est essentiel, par contre, c'est de trouver l'argile qui convient le mieux à une personne donnée pour résoudre ou soulager un problème bien spécifique.

Il est aussi primordial que l'argile soit d'une extrême pureté, d'extraction récente et séchée naturellement au soleil. Ce dernier point est très important. Car le séchage naturel permet à l'argile d'emmagasiner l'énergie des rayons du soleil ; ce qui constitue un avantage supplémentaire. Attention : pour un maximum de rapidité et de rentabilité, certaines argiles de mauvaise qualité ont été séchées au four électrique, ce qui atténue très fortement leurs propriétés régénératrices. Avant achat, renseignez-vous auprès de votre fournisseur qui, en principe, doit connaître ses différentes argiles sur le bout des doigts. Une chose est sûre, en tout cas : les mauvaises argiles séchées artificiellement ont rarement droit de cité dans les plus sérieux magasins réellement spécialisés en produits naturels et biologiques.

